すまいのえいせい
住居衛生シリーズ

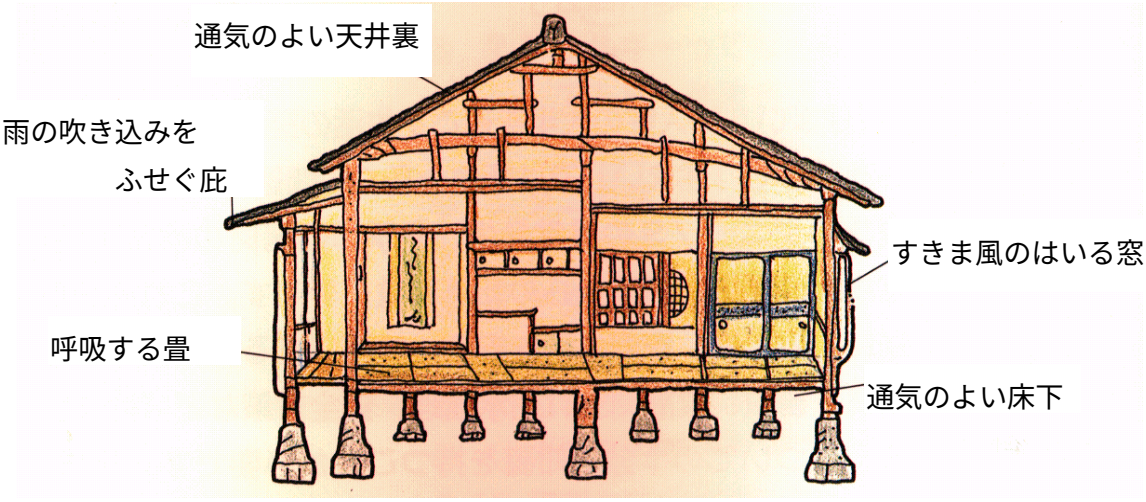
安全で快適な暮らしのために（お部屋の空気）

横浜市衛生局

『住居（すまい）』は、これだけ変わりました。

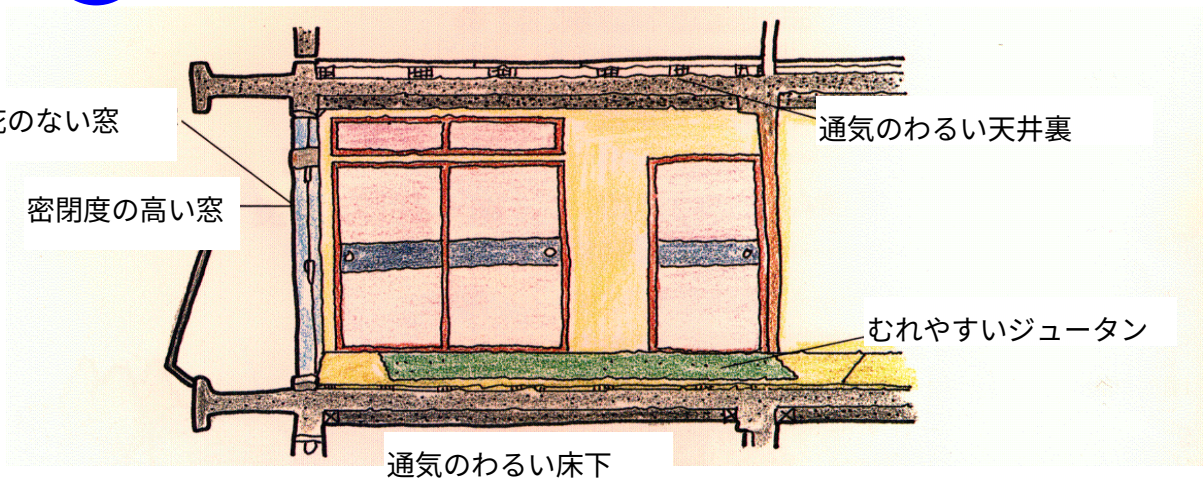
昔の木造住宅は、軒や庇（ひさし）を付けたり、床を高くしたり、風通しに配慮するなど日本の気候、風土にあわせて建物の構造にさまざまな工夫がされていました。

むかし



現在のマンションに代表される住宅は、アルミサッシなどの新しい建築材料の普及により保温などに優れていますが、風通しが悪く、湿気がこもりやすくなっています。

いま



現在の住宅に見合った『住まい方』を考える必要がありますね！

あなたはきれいな空気を吸っていますか？

昔の木造住宅にくらべ、今の住宅はアルミサッシの普及などによって、空気の入れかわりが少ない気密構造になっています。特にマンションなどでは、自然に入れかわる空気の量は、非常に少なくなっています。

さらに、エアコンやストーブを使う時は、どうしても窓を閉め切りがちです。

意外に思われるかもしれませんが、お部屋の中には空気を汚すもとが、たくさんあるのです。
気密性の高い住宅で、換気をしないと空気がしだいに汚れていってしまうのです。

快適な温度条件

私たちが，快適に感じる温度は，一般に摂氏２２～２６度といわれています。
この温度を目安に冷暖房してください。
(1)夏の冷房では，部屋を冷やしすぎると，外の気温との差が大きくなり足腰が冷えたり，頭痛を起こしたりすることがあります。これを「冷房病」といいます。
「冷房病」を防ぐために，冷房する時は，外の気温との温度差を５度以内にするようにしましょう。
(2)冬は省エネルギーのことも考え，２２度くらいに暖房しましょう。

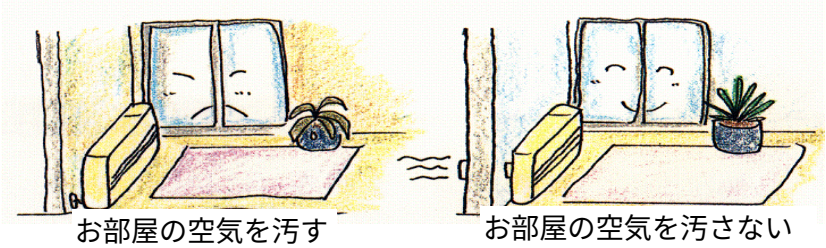
室内の空気を汚す物質とは･･･

タバコを吸う ガスコンロや石油ストーブを使う 人の呼吸 家具 建材 カーペット	浮遊粉じん	タバコの煙や、ハウスダストが小さな粒子として、空気中をただよっています。タバコの煙には、発ガン性物質が含まれています。
	一酸化炭素	石油やガスなどを、酸素が足りない状況で燃焼させると生成します。極めて強い毒性があり、死亡事故も発生しています。
	二酸化炭素	人の呼吸や、石油ガスなどが、燃焼することによって、生成します。有害性は低いのですが空気の汚れの目安にされます。
	窒素酸化物	石油やガスが燃焼すると生成します。慢性気管支炎などの要因になったり、ぜんそくを悪化させたりします。
	ホルムアルデヒド	目・鼻・のどの痛み、皮膚炎、頭痛などを起します。

お部屋の空気をきれいにするためには･･･

空気を汚す物質をできるだけ出さない。

暖房器具は、お部屋の空気をできるだけ汚さないものを使いましょう。
FF 式(強制給排気式)ストーブや、電気式の暖房機器ならお部屋の空気は汚れません。
お部屋の中では、できるだけタバコを吸わないようにしましょう。



お部屋の空気を汚す
開放型ストーブ

お部屋の空気を汚さない
ＦＦ式 (強制給排気式)
ストーブ

こまめに換気をする。

冷暖房をしている時は、１時間に１～２回、５分間ほど窓を開けてお部屋の空気を入れかえましょう。
ガスコンロや瞬間湯沸かし器を使う時は、必ず換気扇を回しましょう。

健康とタバコ

タバコの煙の中には、ニコチン、タールや一酸化炭素など有害な物質がたくさん含まれています。

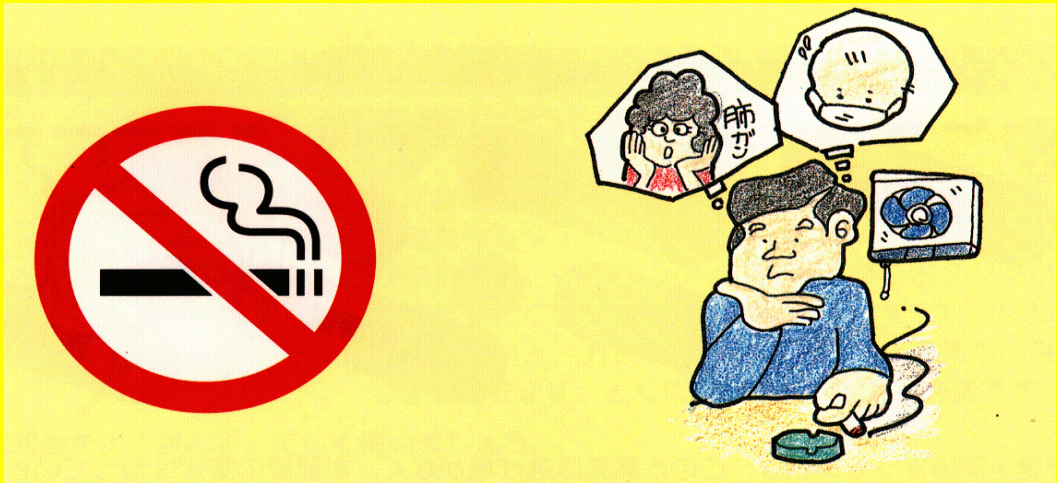
「タバコを吸う人は、吸わない人に比べて肺ガンになりやすい」

さらに、タバコの怖いところは、吸っている本人だけでなく、周りにいる人の健康を脅かすことです。

たとえば、１日２０本以上タバコを吸う夫と暮らす妻は本人がタバコを吸わなくても、タバコを吸わない夫と暮らす妻と比べて、肺ガンになる危険が約２倍になります。

また、妊娠している女性がタバコを吸うと、低体重児が産まれやすくなります。出産後も、赤ちゃんのいる部屋でタバコを吸うと、赤ちゃんの呼吸器に影響して、風邪をひきやすくなったり、慢性気管支炎や肺炎にもなりやすくなります。

そこで、タバコを吸っている方にお願いします。タバコを吸うときは、周りの人のことを考えてマナーを守るようにしてください。



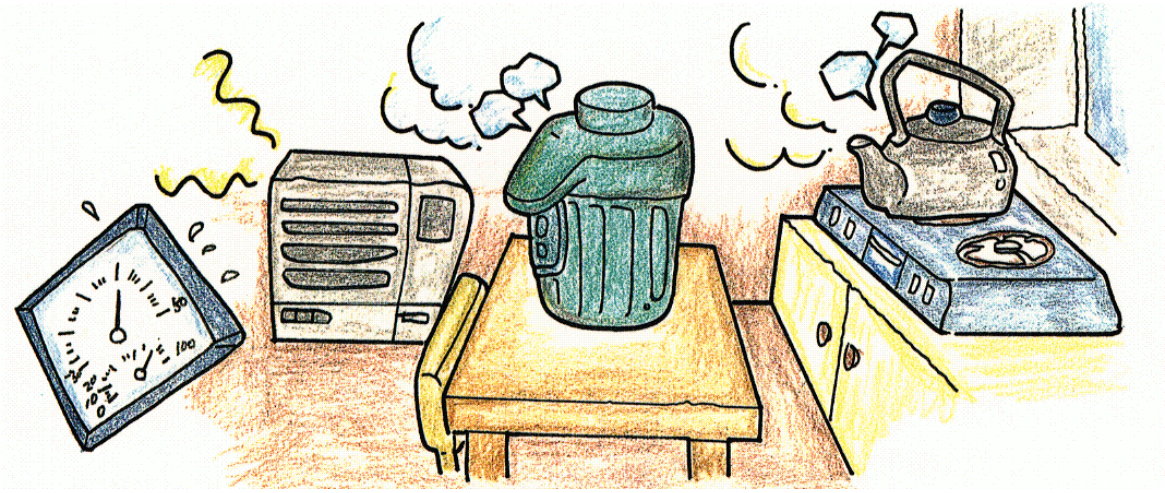
室内の湿り気・・・

私たちが快適にすごすためには、空気が適度に湿っていることが必要です。空気の湿り気の度合いを、湿度といったパーセントで表します。

湿度が低すぎると、のどが痛くなったり、風邪をひきやすくなります。

反対に湿度が高すぎると、ジメジメした感じがして不快なだけでなく、お部屋の中にカビが発生しやすくなります。

ちょうどいい湿度は、４０～６０％です。



ところが、お部屋の中には、水蒸気を発生させるものがたくさんあるのです。

1. ガスコンロ
2. 開放型ストーブ
3. お風呂場
4. 沸騰ポット
5. 人の呼吸
6. 洗濯物

部屋を閉めきっていれば、この水蒸気は逃げ場がなく、お部屋の空気は湿っていきます。

湿度計をそなえて、いつも適切な湿度に保つようにすれば安心ですね。

結露について

冷たい飲み物を入れたコップの外側に、水滴がつきますね。これが結露です。住居でも、同じことが起きています。湿度の高い空気が、冷たい壁や天井に触れると、そこに水滴がついてしまうのです。

結露は

◎お部屋の湿度が高い。

◎換気量が少ない

◎住居の南側と北側での温度差が大きい

という条件で生じやすくなります。

結露が生じると、壁にしみがついたりカビが生えたりします。

結露を防ぐためには

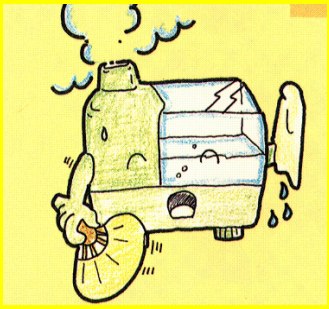
◎加湿器を使いすぎないようにする。

◎こまめに換気する。

◎押し入れの風通しを良くする。

などに注意しましょう。

加湿器について



家庭用加湿器には、大きく分けて、超音波で小さな水滴を作るタイプと、水を熱して蒸気を作るタイプがあります。どちらのタイプも、内部に水タンクがあります。このタンクや加湿器の内部をきれいにしておかないと、カビや細菌が繁殖して、空気中に飛び出してきます。とくに超音波式は注意が必要です。

取扱説明書をよく読んで、正しく使いましょう。

住居内のカビ

　カビの中には、酒やしょうゆを作るコウジカビのように有用なものもありますが、住居内に生えた場合は問題です。梅雨時だけでなく一年中がカビの繁殖時期です。

●こんなにありますカビの被害

・病気を起こす。
・食べ物を悪くする。
・家や家具などを痛める。
・ダニが繁殖する恐れがある。

●カビが繁殖する４つの条件

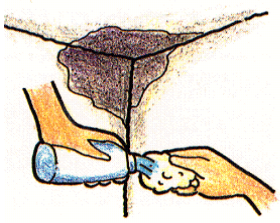
・栄養源がある。
・湿度が高い。（８０％以上）
・温度が高い。（２０～３０℃）
・換気が悪い。

●カビを防ぐ重要なポイント

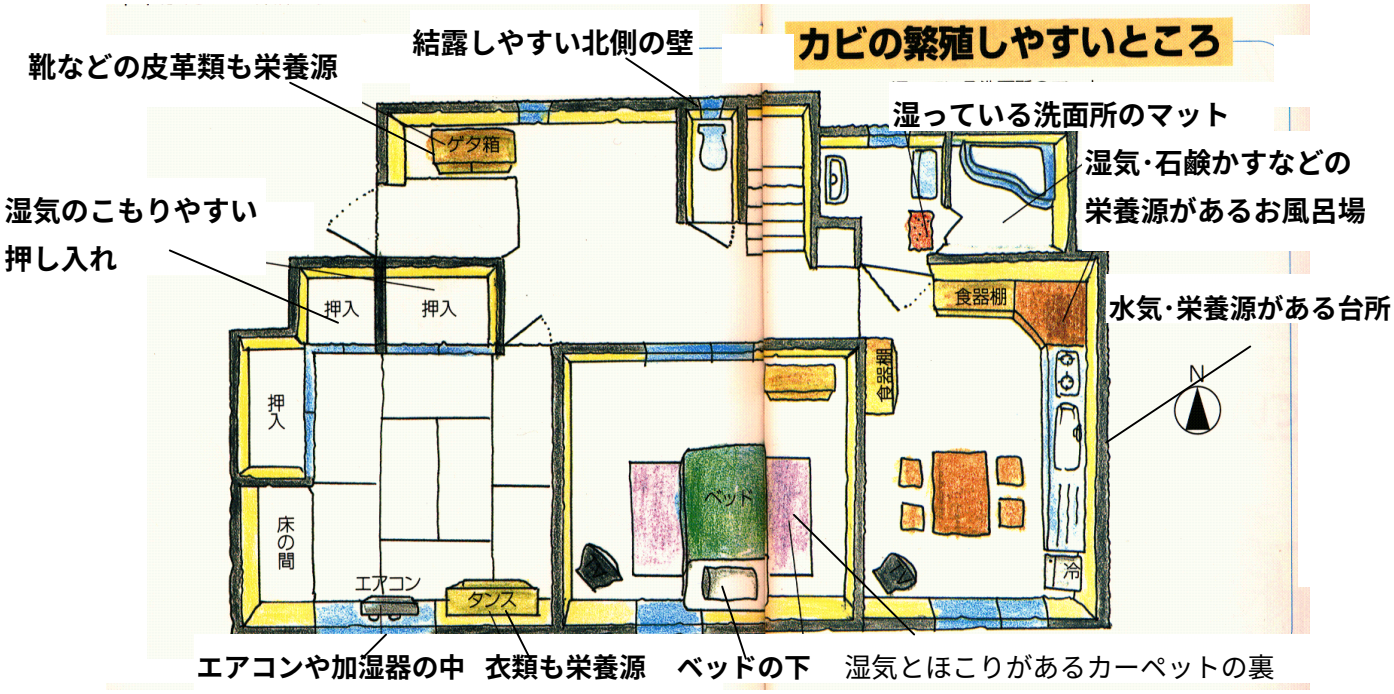
・台所や風呂場から湿気を室外に排出し、家の中にこもらないようにする。
・住居内の温度差を極力なくし、結露させない。（壁や屋根に断熱材を使用する）
・フトンを乾燥させる。
・押し入れは、すのこを敷いて戸を少し開けておく。
・換気（風通し）をよくする。（１年中）
・部屋の中に洗濯物を干さない。
・除湿機や除湿剤を使用する。

●カビがはえてしまったら

・消毒用アルコール（エタノール）を脱脂綿に含ませてふき取る。
・カビ取り剤を使用する。（必ず説明書を読みましょう。）



カビの繁殖しやすいところ



カビによる病気

カビが原因となる病気には次のようなものがあります。この中には健康人にとって無害でも抵抗力が弱っている人には、有害な場合があります。

①アレルギー性疾患

小児ゼンソク、過敏性肺臓炎、アレルギー性鼻炎

②カビ感染症

ミズムシ、ゼニタムシ、インキン、シラクモなどの皮膚糸状菌症
カンジタ症、アスペルギルス症

③カビ毒

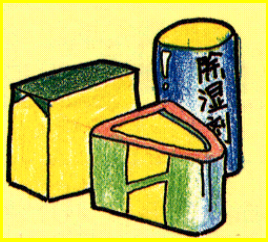
発ガン性のあるアフラトキシンや真菌中毒症

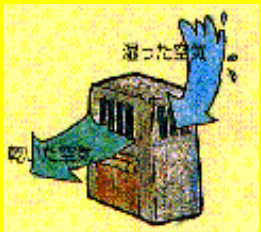
除湿機と除湿剤の話

●除湿機●

温度を下げず、湿度だけ下げるので、湿気を取るのに適しています。

持ち運びが便利で、各部屋ごとの除湿が可能です





●除湿剤●

薬品によって空気中の湿気を取り除きます。押し入れや下駄箱の中などのように湿気のこもりやすい狭いところに使用し、定期的な交換が必要です。

安全で快適な暮らしのために

（お部屋の空気について）

発行　　平成７年３月
改訂　　平成１０年４月
電子化　平成１０年６月　（一部）

横浜市衛生局生活衛生課
〒231-0017 横浜市中区港町１－１
TEL ０４５－６７１－２４６９